

## Ausrüstungsliste

### Alpinklettern Einsteiger mit Steigeisen

#### Bekleidung:

- Lange Kletterhose (Robustes Stretch-Material)
- Klettershirt kurz & lang; Wechselshirt
- Wärmende Fleece-, Primaloft-, oder Daunenjacke
- Jacke (Gore Tex)
- evtl. Winddichte (Softshell-) Jacke
- Handschuhe
- Stirnband oder Haube

#### Technische Ausrüstung:

- Kompakter Rucksack 25 - 35 l
- Leichte Bergschuhe (ideal: hohe Zustiegsschuhe)
- \*(leichte) Steigeisen
- \*(leichter) Eispickel
- \* Klettergurt (Sitzgurt)
- \* Steinschlaghelm
- \* Abseilgerät (z.B. Petzl Reverso oder ATC Guide) mit Schraubkarabiner
- \* Prusikschnur mit Schraubkarabiner
- \* 1 leichte Bandschlinge 120cm Länge mit Schraubkarabiner
- Evtl. Magnesiumbeutel

#### Diverses:

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Mobiltelefon
- Kleine Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten und Alu-Rettungsdecke
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Mindestens 1 - 2 Liter isotonisches Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Ausreichend Bargeld
- Bei Mehrtages-Touren mit Hüttenübernachtung: Hygieneartikel im Kleinformat und dünner Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

Mit einem \* gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leihausrüstung benötigt muss dies bei der Buchung mitgeteilt werden. Die restliche Ausrüstung muss von jedem Teilnehmer vollständig mitgeführt werden, Ausnahmen können nach Absprache mit dem Bergführer erfolgen.